

国内试水含糖饮料“分级” 饮料瓶被贴上红橙绿三色标签

近日,上海的居民在进入超市饮料区的时候可能会发现,货架的瓶瓶罐罐上被贴上了红、橙、绿三色的标签,这正是上海试点运行的含糖饮料“分级”标识举措。

给食品和饮料包装上贴标签,其实并不是新鲜事,至今已有超过30多个国家给饮料贴上健康指示标签。通过阅读加工食物的配料表做出更好的饮食选择,可以说是现代生活中每个人的“必修课”,“营养标签”又能如何帮助我们更健康地生活?

饮料“分级” 消费者看得懂的“健康红绿灯”

含糖饮料,是指含有葡萄糖、蔗糖、果糖等单糖或者双糖的饮料。今年8月,上海市疾控中心制定了《含糖饮料健康提示标识试点应用及效果评估实施方案》,在超市内挂起了“红橙绿”标识,开启调研试验。在商超投放的“红橙绿”三色标识,主要是为了在消费者购买饮料的时候起到健康提示的作用。其中,红色标识建议“少喝或不喝含糖饮料”,告知消费者过量添加糖会增加龋齿和超重的风险;橙色标识表示“每日添加糖少于25克”;绿色标识的意思是推荐该饮料,并提醒居民“看懂营养成分表”。不同色彩的标识,虽然不直接指出饮料的含糖量,但能更加简单

明了地引导消费者进行更为健康的饮品选择。

在饮料“分级”方面,很多国家已有明确规定。去年12月开始,新加坡全面实施瓶装饮品的“营养分级”,标签含a、b、c、d四个等级,健康度递减。简单来说,含糖量与含饱和脂肪越高的饮料,被认定为越“不健康”。据了解,新加坡对饮料设置营养分级划分的设施,与其人口中较为严峻的糖尿病问题密切相关。

在我国,含糖饮料的过量摄入也在逐渐成为一个普遍的健康问题。2018年《中国儿童含糖饮料消费报告》指出,中国儿童含糖饮料消费量在不断增加。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。世界卫生组织曾建议,成年人和儿童应将其每天的游离糖摄入量降至其总能量摄入的10%以下。但如果我们仔细观察过饮料的配料表,会发现随手一瓶500毫升的果汁、含糖汽水的糖分就能超过每日50克的指标。

“吨吨炫饮料” 对你的健康有何影响?

糖分是人体必要的营养物质,但一些不良的生活方式,正在让我们不留神就摄入了比人体需要更多的糖分。多项研

究表明,过高的糖摄入量,与肥胖、龋齿、糖尿病、心血管疾病、痛风和癌症等一系列疾病的发生息息相关。

对于糖和疾病的关系,南京鼓楼医院临床营养科副主任医师高波博士解释,“门诊中遇到的很多病人会问,血糖高是不是和最近吃糖多或者食量大相关?其实不是这样。以糖尿病为例,单纯的糖摄入,尤其是短期内饮食结构的变化,并不直接导致疾病的发病。”但是,过高的糖摄入量,增加了肥胖的风险,也会增加胰岛素抵抗的风险,继而发生一系列的代谢综合征。代谢综合征发生之后,血脂、尿酸水平都会受到影响。

“另外,摄入较多的含糖饮料,或含糖的添加剂,龋齿的风险也会比较高,所以还是尽量要少吃含添加糖类食物。”高波提醒。

食品背后的配方表 有何门道?

高波介绍,对于健康人群来说,《中国居民膳食指南(2022)》可以作为很好的参考标准。很多人会疑惑,主食中也包含糖分,那么每天吃糖的多少,该如何计算呢?其实,在营养学中,糖特指简单碳水化合物,也就是单糖和双糖,碳水化合物包含了糖,但是还包含其他复杂碳水化合物。

“对于一个没有代谢综合征的健康人士来说,计算添加糖就主要是去看食品配料表,配料表里如果有白砂糖、蔗糖、果葡糖浆等成分,那都是加了糖。对于面包一类的食物,碳水化合物那一栏中可能包括淀粉类,也包括添加的白砂糖,有些成分表会分开表示;对于饮料,其中的碳水化合物就主要是添加糖了,想要计算能量大卡,就以糖分的克数乘以4,即为每天摄入的糖的卡数。”

牛奶作为一种特殊的饮品,其中的乳糖又该如何分类?高波解释,“计算添加糖的时候,我们一般不计算乳糖的成分。牛奶里面含有一部分脂肪,但是脂肪含量其实并不是特别高,健康人士是可以喝全脂牛奶的,但是对一些肥胖或者是心脑血管风险比较高的人群,比如说颈动脉有斑块或患有动脉粥样硬化或者患高脂血症、高胆固醇血症的人群,一般会建议他们喝低脂或脱脂的牛奶。”

近几年,市场上标榜“0糖”的代糖饮料层出不穷,既然含糖量趋于0,是否就可以拿饮料“当水喝”?其实不然,专家提醒,“和葡萄糖、蔗糖相比,代糖的升血糖的指数确实较低,但是并不是可以长期不限量饮用的。有很多研究表明,含有代糖的饮料也是对血糖有一定的影响,长期饮用也会导致肥胖。可以偶尔喝一点,可以缓解一下对甜味的需求。”(杨易臻)



贵州贵酒

封藏酒

—以时光 酿珍贵—



中康一品实业有限公司

服务热线: 400-800-2692

销售电话: 010-83362960

